MANAGEMENT D'ÉQUIPE

Prévenez les RPS* et transformez la pression en énergie positive

Le bien-être : une nécessité pour tous !

Pression rime avec stress et sous performance, mais peut aussi devenir à certaines conditions un levier d'émulation et de performance.
Les managers sont un rouage essentiel dans la régulation de la pression au sein de leur équipe.
Pour y parvenir, il faut apprendre à prendre du recul, ne pas être dans la réaction inadaptée, maîtriser son corps et sa communication, piloter ses pensées pour être capable d'ajuster son niveau de pression aux besoins des collaborateurs.

Cette formation vous permettra de gérer la pression à votre avantage et de la retransmettre sous forme d'énergie positive à vos équipes.

OBJECTIFS

- Rester maître de soi sous la pression pour traiter l'information de manière optimale, prendre les bonnes décisions et agir à bon escient
- Délivrer le meilleur de soi-même aux moments cruciaux (conditions de match)
- Réguler la pression de façon optimale, en prenant en compte ses besoins dans les contextes délicats
- Tirer le meilleur parti de l'environnement pour améliorer son leadership

BÉNÉFICES ACQUIS

- Rester stable dans les situations difficiles
- Prendre des décisions et mener des actions appropriées
- Générer de la stabilité relationnelle au sein des équipes

PROGRAMME DE VOTRE FORMATION

Évaluez vos modes de fonctionnement devant la pression

- Établir le lien entre les pensées, les émotions, les sensations et les comportements
- Comprendre et modifier l'enchaînement entre attention, perception et pression
- Repérer et satisfaire vos besoins fondamentaux
- Trouver un équilibre dans vos trois domaines de vie - Carré de l'équilibre
- Identifier les différents RPS

Gérez votre équilibre

- Identifier vos facteurs et sources d'énergies négatives et positives
- Reconnaître et comprendre vos émotions en fonction de votre personnalité
- Pression externe, interne et type de personnalité
- Comment agir sur les « stresseurs » externes et internes ?

Apprivoisez la pression pour développer sa performance de manager

- Les six étapes pour se mobiliser face à la pression et optimiser sa performance managériale
- Agir sur le CORPS : atténuer les situations à décharge émotionnelle importante par la respiration et la relaxation
- Agir sur le COEUR : accepter et utiliser vos émotions pour maîtriser vos réactions automatiques et prendre du recul
- Agir sur la TÊTE : modifier vos pensées automatiques et représentations pour faire de la pression un outil de performance professionnelle

Mettez en œuvre votre programme personnalisé

- Modifier ses modes d'évaluation pour augmenter sa confiance en soi
- Gérer son énergie : récupération, routines, chronobiologie
- Capitaliser : préparer un mode d'emploi personnel pour faire de ses facteurs de stress de l'énergie positive
- Mettre en œuvre son plan d'action pour gérer au mieux ses affects

*Risques psychosociaux

CITATION

« La santé mentale des salariés : une obligation de l'employeur »

dit le législateur

Réf. ME-PE-06

Dates
2015 : 25 et 26/03, 23 et 24/09
Public : Dirigeants, managers opérationnels ou fonctionnels
Durée : 2 jours
Prix : 1 250€ HT

LUGAN AND PARTNERS
L'institut du leadership
12, rue de la Fontaine au Roi - 75011 Paris
Tél. **01 43 57 35 59**
Email : **contact@lugan-and-partners.fr**

